ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-P5S-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad: Comunidad de Cuidado — 1Unidad Operativa/Lote/Zon: Comunidad de cuidado la Mesa

1.2 Localidad: No aplica — 2.1. Fecha de Ejecución:

2 Línea: Cuerpo y Mente — 1 7 2024 al 31 7 2024

2.2. Nombre del encuentro: Actividad N°1 Vamos L Gym, actividad N°2 Dejando Huella, Actividad N°3 Entre pensamientos y movimientos, Actividad N°4 PAI Programa cuidando mi salud, cuidando mi corazón, Actividad N°5 Queriéndote un poco más, aromaterapia, Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,

2.3 Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Luz Adriana Cárdenas Cuervo - Zenaida Rodríguez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Preservar las condiciones mentales, físicas, emocionales, nutricionales y de salud de las personas mayores mediante la ejecución de diferentes acciones interdisciplinarias de carácter terapéuticos en áreas de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores en el ámbito institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad N°1 (Vamos al Gym)
Conservar capacidades físicas y destrezas motoras, por medio de la implementación de talleres de rehabilitación física, gimnasia pasiva y aplicación de ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad articular, estiramiento muscular global y la ejecución de diferentes técnicas terapéuticas
Actividad N° 2 (Dejando huella)
Preservar la función locomotora por medio de actividades de acondicionamiento físico como caminatas, gimnasia pasiva maratones internos que faciliten la conservación de patrones de movimiento.
Actividad N° 3 (Entre pensamientos y movimientos)
Mantener en las personas mayores la estimulación de procesos cognitivos básicos y superiores como concentración, percepción, atención, asimilación, memoria, pensamiento, lenguaje e inteligencia, mediante la integración en actividades lúdico-recreativas, deportivas o de psicomotricidad que permitan en las personas mayores mantener las capacidades físicas, intelectuales y emocionales.
Actividad No 4(Cuidando mi salud) Prevenir en las personas mayores la aparición de nuevas patologías virales que pueden afectar aún mas el proceso de envejecimiento.
Actividad No 5 (Queriéndome un poco más) Realizar actividades con las personas mayores que favorezcan la movilidad y disminuyan el sedentarismo, con el fin de prevenir la movilidad y los procesos de la circulación.
Actividad Nro. 6. Realizar todas las acciones requeridas por las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado LA Mesa, que les permita la realización de todas las actividades de la vida diaria y el autocuidado, favoreciendo el bienestar y la comodidad tanto emocional como física.

3.3. METODOLOGIA

Actividad N°1
La actividad Vamos al Gym se realizan 3 talleres semanales durante el convenio La actividad se realizará en los diferentes espacios para talleres y con los recursos que cuenta la comunidad de cuidado, las diversas modalidades de ejercicios se trabajan: la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la concentración, la memoria. Se realizará Calentamiento general Ejercicios de respiración circuitos motores sencillos Danza terapéutica. La gimnasia pasiva encaminada a las personas mayores de más baja funcionalidad cuya asistencia se realza de forma individual o personalizada proporcionando estilos vida saludable. se ejecutará actividades de relajación, hidratación de piel y spa relajante con las cuales se buscará cumplir el objetivo general propuesto. Cada momento estará compuesto por: organización del espacio, Convocatoria y ubicación de las personas mayores, Socialización paso a paso de la actividad registro fotográfico, finalización de la actividad.
Actividad N°2
en la actividad dejando Huella se realizarán dos caminatas mensuales una de corto trayecto dentro de la comunidad de cuidado y la otra de largo trayecto por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa, para las personas de baja funcionalidad con alteración del patrón de marcha se realizará gimnasia pasiva con el fin de preservar su condición física. La actividad se realizara mediante el siguiente paso a paso: convocatoria de las personas mayores que conservan patrón de marcha, alistamiento de las personas mayores con los elementos adecuados para la caminata(protector solar, ropa cómoda, gorra y calzado adecuado,) acompañamiento de las personas mayores por auxiliar de enfermería con el respectivo botiquín y acompañamiento y apoyo por parte del recurso humano y personal de la salud, ejecución de la actividad con el desplazamiento de las personas mayores por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa. Desarrollo del paso a paso de la actividad, registro fotográfico, finalización de la actividad.
Actividad N°3
Entre Pensamientos y Movimientos: En esta actividad se ejecutan actividades de tipo lúdico-recreativas que se realizaran 1 vez a la semana, con la integración de los profesionales de Psicología y Fisioterapia donde se abordaran las siguientes modalidades de talleres:

- Físicos: Incluyen ejercicios u otras actividades físicas para mejorar la motricidad y fortalecer los músculos, huesos y articulaciones.
- Sensoriales: Basados en la estimulación de los sentidos, es decir, vista, sonido, olfato, gusto y tacto.
- Expresivos: Los que incluyen actividades creativas que permiten la expresión de emociones y sentimientos.
- Grupales: Aquellos que buscan la integración social y el fomento de las habilidades comunicativas entre los participantes.

De ahí que la programación para el mes de julio de 2024 será la siguiente el día 2 de julio se realizará juego de rana, el día 9 de julio juego de tejo modificado, el día 16 de julio juego de balón y bastones en madera, estimulación psicomotriz y el día 23 de julio se llevará a cabo estimulación cognitiva con gráficos en el horario de 9:30 am a 11:30 am.
Actividad N° 4. Coordinación interinstitucional con el hospital Pedro León Álvarez Díaz, Programa de vacunación para la programación de la actividad, y realización al interior de las instalaciones del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa.
Actividad N° 5. Organización y planeación de la actividad con las personas mayores del grupo 3, actividad física que les permita mantener y /o mejorar la movilidad y la circulación.
Actividad N° 6 La actividad se realiza todos los días del mes iniciando con la organización de los elementos e insumos necesarios, y se inicia mediante la asistencia del personal auxiliar de enfermería en la hora de 6 de la mañana, realización de actividades de higiene menor, aseo de unidades, tendido de camas. también se programan talleres de otras actividades de autocuidado como rasurado facial, corte de uñas

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad N° 1 Vamos al Gym:
Teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores su proceso normal de envejecimiento el estado de salud que conllevan a cambios funcionales y estructurales a nivel corporal se aplicó 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales. por lo cual se aplicó las siguientes temáticas: 1. fortalecimiento muscular (02/07/2024) 2. fortalecimiento muscular (04/07/2024) 3. movilidad articular e hidratación de piel (4/07/2024) 4. actividad recreativa -cine (5/07/2024) 5. ejercicios de movilidad articular e hidratación de piel (8/07/2023) 6. movilidad articular con bastones de madera (9/07/2024) 7. ejercicios circulatorios de miembros inferiores (11/07/2024) 8. coordinación viso-motriz (11/07/2024) 9. movilidad articular e hidratación de piel (15/07/2024) 10. movilidad articular con bastones de madera (16/07/2024) 11. movilidad articular miembros superiores (22/07/2024) 12. ejercicios de estiramiento muscular (23/07/2024) 13. ejercicios de fortalecimiento muscular (23/07/2024) 14. ejercicio movilidad articular y fortalecimiento muscular (25/07/2024) 15. ejercicio movilidad articular e hidratación de piel (25/07/2024)16. ejercicios de coordinación viso-motriz (29/07/2024) 17. movilidad articular cervical y exfoliación de piel (29/07/2024)
Actividad N° 2 Dejando huella:
Para la actividad se organiza el espacio del parqueadero con el fin de disminuir factores de riesgo que predispongan a caídas, se proveen sillas rimax, y demás elementos necesarios para el desarrollo de la actividad como aros y conos para señalar el espacio por el cual se realizara el recorrido, se da la indicación al equipo interdisciplinario y auxiliares que van a realizar el acompañamiento posteriormente al proceso de higiene menor se inicia con el acompañamiento de las personas mayores hacia el punto de encuentro (parqueadero) para la ejecución de la caminata, ya ubicados en el espacio se da inicia con ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular como preparación y activación muscular, realizando el estiramiento por un periodo no mayor a 15 segundos según tolerancia de las personas mayores, posteriormente se inicia la caminata donde cada participante cuenta con el apoyo y acompañamiento de un profesional y/o auxiliar de enfermería. La actividad de caminata se lleva a cabo los días 3 y 23 de julio de 2024
Actividad N° 3 Entre pensamientos y movimientos:
Teniendo el cuenta el desarrollo de las actividades ejecutadas durante el mes de julio de 2024 se dispone de un previo proceso de calentamiento mediante la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico acorde a la funcionalidad y habilidades de las personas mayores, de ahí que se motiva a generar una activación física y mental de los participantes para iniciar las actividades de forma dinámica. de igual manera en cada una de ellas se cuenta con la utilización de elementos diferentes, por lo tanto según fecha de la sesión a continuación se explican los materiales a utilizar:
02/07/2024. En esta actividad se contó con la asistencia de 35 personas mayores subdivididos en dos grupos, donde se ejecutó la actividad de rana donde las personas mayores logren por medio de estos ejercicios fortalecer su proceso psicomotriz y a su vez mejorar su capacidad sensoperceptiva mediante el estímulo físico y visual, adicional de brindar un espacio de esparcimiento, juego y diversión que mantiene estable sus estados de ánimo, por otra parte al otro grupo se explica la actividad de juegos tradicionales de rana, socializando las reglas del juego y como cada participante tenía tres

	oportunidades de juego para anotar puntos, se les sugirió estar pendientes de sus puntajes como medio de refuerzo para sus habilidades cognitivas. 09/07/2024: En la actividad de tejo modificado participaron 37 personas mayores, quienes de forma previa como calentamiento mediante ejercicios de movilidad articular, motivando hacia el mantenimiento musculoesquelético y adicional de promover en la población participante la estimulación de sus habilidades nivel motoras y emocionales, el tablero de juego y las pelotas de tela que simulan los tejos son rotados en cada persona mayor para cubrir el total de la población convocada. 16/07/2024: Se realizará la actividad con dos sub grupos para un total de 30 participantes en la actividad psicomotriz donde el primer el grupo disfruta del juego de balón con bastones de madera y el segundo grupo debido a su baja capacidad psicomotriz, se realiza actividad de estimulación mediante juegos de mesa, estos ejercicios en los dos grupos irán enfocados a mejorar capacidades como concentración, memoria, atención, orientación, coordinación viso manual y a su vez complementar el entrenamiento en procesos de coordinación, movilidad de miembros superiores, lateralidad y motricidad, adicional se ejecutara estimulación cognitiva por medio juego con figuras de rompecabezas y moldeamiento de plastilina. 23/07/2024: En la actividad de estimulación cognitiva participan 33 personas mayores, quienes ejecutaran juego de estimulación utilizando 4 letreros de cartulina donde se encuentran diversas imágenes de elementos que utilizan en la cotidianidad, haciendo relevancia a medios de comunicación, prendas de vestir, elementos de aseo personal y del hogar, donde las personas mayores de los dos grupos deben identificar el para que sirve cada uno de ellos, con la actividad se fortalecerán procesos intelectuales tales como concentración, memoria, atención y sobre todo se brinda un espacio de esparcimiento y distracción, antes de iniciar se realizan ejercicios de acondicionamiento físico por medio de estiramientos direccionados y manejo de la respiración. **Actividad N°4 (Cuidando mi salud)** Inicialmente se informa a los referentes familiares de las 27 Personas que cuentan con ellos y se les da a conocer la actividad a realizar y se les solicita mediante el WhatsApp manifiesten si autorizan la realización del procedimiento, obteniendo respuesta positiva de cada uno de ellos. El día de la actividad se inicia con el ingreso de dos auxiliares vacunadoras del hospital, se organizan las personas en grupos en los diferentes espacios área de talleres y kiosko, se les explica el proceso a realizar. **Actividad N°5** Se realiza la actividad con 11 personas del grupo 3, se inicia organizándolos en el área de taller en sillas plásticas, y se les explica la actividad a realizar **Actividad N°6** Se da inicio a la actividad todos los días a las 6 am y con la participación de todas las personas mayores que se encuentran en el momento en el centro, con la asistencia por parte de los auxiliares de enfermería, teniendo en cuenta de dar manejo oportuno, con calidez, buscando favorecer bienestar y la comodidad física a cada uno de las personas, previniendo riesgos que se puedan presentar o eventos adversos durante las actividades de autocuidado, igualmente se tiene cronograma de otras actividades que no son requeridos a diario, como cuidado de uñas de manos y pies los días sábados y domingos y rasurado facial para los adultos los días Miércoles, viernes y Domingos y/o a necesidad.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**1.Vamos al Gym – fortalecimiento muscular (02/07/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se lleva a cabo actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 38 personas mayores en el espacio polifuncional del taller y comedor Inicialmente se realiza ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento muscular con el uso de theraband de diferentes colores y resistencias dependiendo de la tolerancia de las personas mayores, hacia los movimientos de flexo-extensión de miembros superiores e inferiores, de igual manera se orienta el ejercicio en las personas con menos capacidades funcionales teniendo en cuenta sus patologías de base y la tolerancia al ejercicio. Posteriormente se continuo con un juego de coordinación vio- manual con la utilización del tejo modificado donde las personas mayores realizaron lanzamientos de pelotas consecutivos generando estados de alegría y entusiasmo. Siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **2.Vamos al Gym- fortalecimiento muscular (04/07/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se lleva a cabo actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 17 personas mayores en el espacio del kiosco. Inicialmente se realiza ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento muscular con el uso de mancuernas de 1 kg para miembros superiores y 2 kg para miembros inferiores de diferentes dependiendo de la tolerancia de las personas mayores, hacia los movimientos de flexo-extensión de miembros superiores e inferiores, de igual manera se orienta el ejercicio en las personas con menos capacidades funcionales teniendo en cuenta sus patologías de base y la tolerancia al ejercicio. Siendo las 10:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **3.Vamos al Gym- movilidad articular e hidratación de piel (4/07/2024)** Siendo las 10:45 am se ejecuta actividad de hidratación de piel con 15 personas mayores de baja funcionalidad motriz, mejorando la condición de piel mediante la aplicación de aceites esenciales y crema corporal previniendo la resequedad, mediante esta actividad se logró una participación activa integrando la parte motriz cognitiva mediante la relajación y disminución de tensiones musculares. Siendo las 11:30 am se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **4. Vamos al Gym- actividad recreativa -cine (5/07/2024)** Siendo las 9:30 am se ejecuta actividad recreativa de cine con la participación de 28 personas mayores y la visualización de la película "avatar 2 ", la cual fue seleccionada según los gustos e intereses de las personas mayores generándose un espacio de ocio y tiempo libre divertido y dinámico, adicionalmente las personas mayores recibieron estímulos visuales y auditivos que los mantuvieron atentos. Siendo las 11:30 am se da por finalizada la actividad. **5. Vamos al Gym –ejercicios de movilidad articular e hidratación de piel (8/07/2023)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta taller de movilidad para miembros superiores e inferiores con la participación de 23 personas mayores, en el espacio de comedor y en espacio de asistidos enfermería, se inicia la actividad con la movilización pasiva de los diferentes segmentos articulares de forma personalizada, con la aplicación de cremas y aceites esenciales, durante la intervención a nivel grupal se evidencia contracturas articulares y rigidez en algunas personas mayores por la cual el movimiento se realiza en forma lenta y según tolerancia, posterior a la movilización se realiza hidratación de piel favoreciendo la relajación y disminución de dolor. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **6. Vamos al Gym- movilidad articular con bastones de madera (9/07/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular dirigida en el espacio polifuncional del taller con la participación de 17 personas mayores donde con la utilización de bastones de madera las personas mayores realizan los ejercicios de movilidad articular direccionados por la profesional de fisioterapia hacia los movimientos de flexión extensión abducción y aducción de hombro facilitando el movimiento activo, las personas disfrutaron mucho de este espacio se tornaron dinámicos y participativos. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad. **7.Vamos al Gym - ejercicios circulatorios de miembros inferiores (11/07/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de ejercicios circulatorios para miembros inferiores en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 15 personas mayores con las cuales se realizó elevación de miembros inferiores sobre balón terapéutico y movilización activo-asistida de articulación de la rodilla cuello de pie y pie adicionalmente se realiza hidratación de piel y drenaje linfático según necesidad de cada persona mayor, las personas mayores disfrutan esta actividad puesto que se provee relajación y disminución de tensión en regiones dolorosas. Se finaliza actividad siendo las 10:30 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **8.Vamos al Gym-coordinación viso-motriz (11/07/2024)** siendo las 10:45 am se inicia la actividad con la participación de 15 personas mayores en el espacio del kiosco, con la cuales se ejecutó fortalecimiento de praxias manipulativas y coordinación viso motriz con el uso de rompecabezas con diferentes figuras y el abecedario mediante esta actividad se fortalece su coordinación ojo- mano adicionalmente sus agarres y pinza fina el proceso fue guiado a las personas mayores favoreciendo el refuerzo de la psicomotricidad. Las personas mayores se tornan participativas y colaboradoras, siendo las 11:45 am se finaliza actividad quedando las personas mayores en condiciones estables de salud. **9.Vamos al Gym- movilidad articular e hidratación de piel (15/07/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad de movilidad articular de miembros superiores e inferiores e hidratación de piel con 16 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, inicialmente se realizó ejercicios de respiración con el fin de preparar el cuerpo para el ejercicio, posteriormente se inició con aplicación de cremas y aceites esenciales y ejercicios de movilidad articular pasiva para los de baja funcionalidad, facilitando la elongación de los diferentes grupos musculares de miembros superiores realizando movimientos específicos disminuyendo adherencias musculares y articulares, las personas mayores se tornaron colaboradoras, siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad. **10.Vamos al Gym- movilidad articular con bastones de madera (16/07/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad de fortalecimiento de habilidades motoras gruesas en el espacio de taller con la participación de 17 persona mayores con las cuales se trabaja ejercicios de lateralidad con la utilización de bastones de madera, direccionando los movimientos para seguimiento auditivo y visual ejecutando movimientos propios de articulaciones de hombro, codo muñeca y rotación de tronco. Las personas mayores disfrutan de este espacio participando de forma activa y dinámica. siendo las 10:30 a.m. se finaliza intervención grupal. **11.Vamos al Gym- movilidad articular miembros superiores (22/07/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de movilidad articular a 21 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor y enfermería, donde se realizó la aplicación de ejercicios pasivos a las personas mayores realizando mayor énfasis en miembros superiores, para los cuales se tuvo en cuenta el grado de elongación del grupo muscular y la capacidad de la articulación para realizar el movimiento sin producir dolor y según tolerancia de las personas mayores, las movilizaciones activo asistidas se realizaron en las personas mayores de asistencia permanente, los cuales se intervinieron de forma individual, durante la actividad las personas mayores se tornaron colaboradores, siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **12.Vamos al Gym- ejercicios de estiramiento muscular (23/07/2024)** Siendo las 9:30 se realiza actividad en el espacio del taller, con la ejecución de ejercicios de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal facilitando el movimiento activo, en el taller grupal participan 17 personas mayores las cuales siguen adecuadamente indicaciones verbales y visuales, los ejercicios de estiramiento se realizaron durante 30 segundos cada ejercicio, así mismo se llevaron a cabo tiempos de descanso entre cada ejercicio, las personas mayores se tornan dinámicas colaboradoras lo que facilita la ejecución del taller siendo las 10:30 a.m. finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **13.Vamos al Gym- ejercicios de fortalecimiento muscular (23/07/2024)** Siendo las 10:45 a.m. se realizó actividad de movilidad articular a 16 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor donde se realizó la aplicación de ejercicios de fortalecimiento muscular con balón, trabajando músculos aductores, realizando el movimiento sin producir dolor y según tolerancia de las personas mayores, durante la actividad las personas mayores se tornaron colaboradores, y siguieron adecuadamente instrucciones visuales. siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **14. Vamos al Gym- ejercicio movilidad articular y fortalecimiento muscular (25/07/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de movilidad articular y fortalecimiento muscular con la participación de 17 personas mayores y con la utilización de materiales como mancuernas de 1kg, pesas tobilleras de 2 kg para las personas mayores que presentan capacidad funcional para la realización de los ejercicios de fortalecimiento muscular, adicionalmente se trabaja movilidad articular con el uso de bicicleta estática donde se direcciono el ejercicio brindando acompañamiento a cada persona mayor para la ejecución adecuada del mismo, mediante esta actividad se trabajó la movilización articular, la fuerza muscular en las piernas y una mejora de la flexibilidad principalmente en la articulación de la rodilla, así mismo se genera mayor simetría en los movimientos, y resistencia cardiovascular, siendo la primera actividad con la utilización de este elemento, las personas se tornaron participativas, siendo las 10.30 am se finaliza actividad. **15. Vamos al Gym- ejercicio movilidad articular e hidratación de piel (25/07/2024)** Siendo las 10:45 a.m. se realiza actividad de hidratación de piel y movilidad articular en el espacio polifuncional del comedor en la cual se aplicó ejercicios pasivos y estiramiento muscular en miembros superiores e inferiores favoreciendo la movilidad articular, así mismo se realizó hidratación de piel disminuyendo alteraciones en el sistema tegumentario. Las personas mayores se tornan dispuestas y

colaboradoras. Se finaliza actividad siendo las 11:30 a.m.

16.Vamos al Gym- ejercicios de coordinación viso-motriz (29/07/2024)

Siendo las 9 30 a.m se realiza actividad de fortalecimiento de habilidades motoras gruesas en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 12 persona mayores con la utilización de aros y conos. Inicialmente se realizó ejercicios activos dirigidos hacia la flexión y extensión de hombro posteriormente se realizó agarres y lanzamientos consecutivos de los aros hacia los conos, favoreciendo la psicomotricidad gruesa, así mismo se genera activación musculo-tendinosa y las reacciones de enderezamiento y equilibrio. Las personas mayores disfrutan de este espacio participando de forma activa y dinámica. siendo las 10.30 a.m. se finaliza intervención grupal.

17.Vamos al Gym- movilidad articular cervical y exfoliación de piel (29/07/2024)

Siendo las 10:45 a.m se ejecutó actividad de movilidad articular de región cervical y exfoliación facial a 11 personas mayores en el espacio de enfermería con las cuales se acondiciono el espacio con música relajante para propiciar un espacio de tranquilidad y disminución de tensiones. Con la actividad se favorece la disminución de tensiones en la región cervical mejora de los rangos de movilidad articular de cabeza y cuello y provee relajación a través de la exfoliación y cuidado facial, las personas mayores se tornan relajadas con disposición frente a la actividad. Se finaliza actividad siendo las 11.30 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales.

Actividad N° 2 Dejando Huella

Dejando huella- entrenamiento en marcha (03/07/2024)

siendo las 11 00 a.m. se ejecuta actividad caminata de corto trayecto dentro de la comunidad de cuidado con la participación de 5 personas mayores que conservan patrón de marcha con acompañamiento, favoreciendo la movilización activa y el mantenimiento y fortalecimiento de todas sus estructuras musculo-tendinosas, las persona presentan baja resistencia aeróbica por lo cual se incorporan periodos de descanso, se finaliza actividad dejando a las personas mayores en estables condiciones físicas.

Dejando huella- entrenamiento en marcha (23/07/2024)

Siendo las 9 30 am se realiza caminata de largo trayecto con 8 personas mayores las cuales realizaron el recorrido con el acompañamiento de la profesional de fisioterapia talento humano y auxiliar de enfermería, para disminuir riesgo de caída, mediante esta actividad se continúa propiciando la actividad física favoreciendo el patrón de marcha con apoyo en las personas mayores, mantener estados activación muscular y articular previniendo el desacondicionamiento físico. Siendo las 10.30 a.m. se finaliza actividad.

Actividad N°3 Entre pensamientos y movimientos

02/07/2024: En el transcurso de la actividad de juego de rana se realizó previo ejercicio de calentamiento y estiramiento mediante movilizaciones de los miembros superiores e inferiores generando en la población participante una activación no solo en su parte física sino mental y actitudinal, disminuyendo sus emociones de pasividad, por lo tanto al socializar la actividad y ejecutar la respectiva demostración de evidencio en las personas mayores disposición, atención, concentración y sobre todo sentido de competitividad, generando asertividad en el seguimiento de instrucciones durante los lanzamientos de las argollas, logrando en ellos estados de motivación que les permitieron cumplir con el objetivo de lanzar las argollas a los sitios delimitados y de esta forma ganar puntos, generando celebraciones que motivan y estimulan tanto su fase motriz como emocional, a su vez se evidencio adecuado manejo en la lateralidad y acorde a esta su parte viso manual.

09/07/2024: En el juego de tejo modificado se organizan a las personas mayores en circulo, con el propósito de ir rotando la cancha hacia cada uno de los participantes, permitiéndoles que disfrutaran del juego. teniendo 8 oportunidades de lanzamiento de las pelotas, evidenciando en las personas mayores durante toda la actividad sensaciones de alegría, motivación, dinamismo e interés por generar los lanzamientos de forma repetitiva y por observar las jugadas de sus demás compañeros, de igual forma al iniciar la actividad toda la población se mostró interesada al observar el juego y otras personas al escuchar la explicación de la dinámica establecida.

16/07/2024: Durante la ejecución de la actividad las personas mayores mantuvieron adecuados procesos en atención, concentración y memoria permitiendo el desarrollo de una actividad dinámica y ajustada a sus habilidades y capacidades, en el juego de balón con los bastones se observó gran capacidad psicomotriz y agilidad en fuerza muscular y agilidad en sus movimientos permitiéndoles generar un juego divertido y dinámico, donde restablecieron la importancia del acondicionamiento físico, de igual manera sobresalió su interés y dedicación para el seguimiento de instrucciones, en la estimulación psicomotriz lograron en su mayoría armar o dar forma a las figuras con facilidad denotando sus habilidades viso manuales y de habilidad para la distinción de imágenes, colores y formas, siendo una actividad de su gusto e interés.

23/07/2024: Por medio de la estimulación cognitiva generada por la actividad lúdica, se logró estimular en la población participante el entrenamiento en funciones ejecutivas de percepción, viso - construcción, memoria y atención, que permitió a los participantes una estimulación cognitiva integral en los procesos intelectuales, siendo una actividad integral y ajustada a las necesidades de la población, donde denotaron su gran interés y evidenciaron sus habilidades intelectuales y sensoriales, donde lograron identificar la función de cada imagen teniendo en cuenta su cotidianidad y a su vez evidenciaron como es importante recordar que una cosa se entrelaza con otra para que funcionen en pro o en beneficio de ellos mismos, de igual forma con las personas mayores con discapacidad visual se les direccionaba de forma verbal y así mismo se logra una participación activa.

Actividad N°4 Se realiza proceso de vacunación con Biológico para la influenza y para COVID 19 (moderna), teniendo en cuenta las normas de bioseguridad y técnicas de administración de tratamiento parenteral vía subcutánea. se vacunan 47 personas mayores, los 3 restantes se encontraban en medio hospitalario.

Actividad N°5. se les coloca música para mantener un espacio agradable y de relajación, se realiza la actividad mediante la realización de actividades de movilidad, con ejercicios pasivos asistidos de los miembros superiores e inferiores, movilidad de la cabeza, por espacio de 8 minutos a cada persona. Observándose aceptación por la actividad por parte de las personas mayores, ya que ninguno de ellos lo realiza verbalmente.

Actividad N°6 La higiene y los buenos hábitos de aseo son indispensables en la vida de todo ser humano pues previenen la aparición de nuevas enfermedades, alergias e infecciones, se favorece bienestar y comodidad a cada persona. Promueve la autoestima y estilos de vida saludables.

3.3.3 MOMENTO FINAL

Actividad N°1

• Toda sesión finaliza con ejercicios de estiramiento muscular, seguido de ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. en la actividad se brindó apoyo personalizado y ajuste razonable de la actividad para las personas mayores de baja funcionalidad o poca comprensión de esta, logrando la integración de todas las personas mayores en la ejecución del ejercicio terapéutico asistido y direccionado, finalizado el taller se procedió a la higienización de manos de las personas mayores.

Actividad N°2

Se finaliza cada actividad de acondicionamiento físico (caminata) realizando ejercicios de estiramiento muscular, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma, posteriormente se proporciona hidratación y se acompaña a las personas mayores a los diferentes espacios de la comunidad de cuidado, realizando la respectiva higienización de manos para continuar con los talleres programados.

Actividad N°3

02/07/2024: Para finalizar la actividad cada persona mayor participante logro visibilizar sus logros en cuanto a los lanzamientos realizados, a su vez se identificó que a pesar de sus alteraciones físicas o sensoriales las personas mayores lograron generar las movilización de miembros superiores y estimulación corporal logrando ejecutar asertivamente la actividad, permitiendo el estímulo viso manual ante el reconocimiento del objeto como el aro y generar una continua disposición de su fase psicomotriz para fortalecer y mantener su proceso motor, adicional de disfrutar de un espacio no solo de estimulación física, sino cognitiva de sus procesos intelectuales básicos, como a nivel emocional.

09/07/2024: El interés que reflejaron permitió que se desarrollara la actividad de forma positiva, generando resultados de satisfacción tanto para su parte cognitiva, como para sus procesos en atención, concentración, lateralidad, coordinación y a nivel psicomotriz, que periten el mantenimiento de su movilidad articular de miembros superiores e inferiores, logrando que asimilen sensaciones de motivación cuando generan jugadas asertivas mejorando su estado de ánimo y manteniendo pensamientos positivos, ante sus habilidades y destrezas a nivel psicomotriz.

16/07/2024: Para finalizar la actividad cada persona mayor participante logro a nivel motor se logró que las personas mayores ejecutaran a movilización de sus miembros superiores e inferiores facilitando la amplitud articular, a su vez se identificó que a pesar de sus limitaciones físicas o sensoriales las personas mayores lograron generar las movilización de miembros superiores y estimulación corporal logrando ejecutar asertivamente la actividad, permitiendo el estímulo viso manual, diferenciar colores por medio de las imágenes coloreadas, a su vez por medio del juego se generó una continua disposición de su fase psicomotriz para fortalecer y mantener su proceso motor, adicional de disfrutar de un espacio no solo de estimulación física, sino cognitiva de sus procesos intelectuales básicos, como a nivel emocional.

23/07/2024: En la actividad ejecutada se logró generar procesos de estimulación cognitiva, se favoreció la interacción dinámica entre pares, evidenciándose gusto e interés, dónde se evidencia en algunos de los participantes la notable alteración de los procesos cognitivos como memoria, atención, concentración y sobre todo como el deterioro de la agudeza visual genera en la población distorsión para el reconocimiento asertivo de las figuras, sin embargo, se establece la actitud positiva de las personas mayores participantes denotando en ellos su interés por generar de forma autónoma las movilización y acomodaciones corporales necesarias para hacer un juego activo.

Actividad N°4 Se da cumplimiento a la actividad programada sin presentarse eventos secundarios o adversos.

Actividad N°5 se termina la actividad organizando las personas, dejándolas cómodas y agradeciéndoles por la participación, se organizan espacios físicos.

Actividad N°6 Se evidencia una adecuada presentación física en cada una de las personas mayores, se disminuye el riesgo de infecciones de piel. se ubica a las personas en los espacios de comedor juego de a higiene mayor para disponerse a recibir la bebida caliente. se deja organizado los espacios y elementos utilizados.

3.4 RECURSOS

RECURSOS: HUMANOS: personas Mayores - profesionales físicos: elementos - instalaciones	Actividad N°1 • Aros, balón, sillas, aros, plastilina, balones terapéuticos, theraband, mancuernas, aceites esenciales, crema corporal, celular para registro fotográfico Actividad N°2 botiquín, Conos, Sillas, señalética, aros y conos Actividad N° 3 Arcilla, plastilina, cancha de baloncesto modificado, cancha de tejo modificado con pelotas en tela, balones, mesas, sillas. Actividad 4: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, medios audiovisuales, internet. Actividad 5: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: esencias, guantes, equipo de sonido, internet, televisor, colchonetas. Actividad 6: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, kit de aseo de las 50 personas mayores, crema corporal,

	guantes de látex, guantes de caucho, sabrás, agua, vinagre, utilización de hipoclorito, desengrasante

1. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1

Durante el mes de julio de 2024 se ejecutaron 17 actividades de movilidad articular en los días 2, 4,5, 8, 9, 11, 15, 16, 22, 23, 25, 29 de julio de 2024, cumpliendo con el total de actividades propuestas según PAI(12) durante la ejecución de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio de movilidad articular se favoreció la disminución del dolor, el fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas, así mismo se propiciaron espacios de alegría, espíritu competitivo y las personas mayores se tornaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrés y la ansiedad y mejoría en el estado físico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando así mismo la interacción física entre fisioterapeuta y persona mayor.

P.M. Jesús Parrado
c.c 17054366

Actividad N° 2

Durante el mes de julio de 2024 se logró cumplir con la totalidad de las actividades propuestas por el área en las fechas 3 y 23 de julio de 2024, manteniendo un promedio de 7 participantes que conservan el patrón de marcha en los cuales se observa mayor confianza al ejecutar esta actividad con acompañamiento y apoyo del equipo interdisciplinario y auxiliares de enfermería, así mismo se evidencia conservación de las fases de la marcha favoreciendo el desplazamiento y la funcionalidad.

P.M. Jorge Enrique Rodriguez
c.c 6594172

Actividad N° 3

En el mes de julio de 2024 en los días 2,9,16 y 23 se llevaron a cabo 4 actividades de Entre Pensamientos y Movimientos, donde con el trabajo mancomunado de las dos áreas de intervención genera que en cada uno de los encuentros se genere el mantenimiento integral de su parte corporal, motriz y ergonómica específicamente en lo referente a la movilidad articular ejecutando ejercicios para la flexibilidad, la elasticidad y la amplitud de movimiento, teniendo en cuenta que dentro de los beneficios de la práctica de ejercicio físico determina en las personas mayores en condición de severidad un menor riesgo de perder aún más su movilidad, por lo tanto en cada una de las actividades ejecutadas es necesario llevar a cabo ejercicios de calentamiento que permita la activación de las personas mayores y así lograr resultados óptimos en cada encuentro ejecutado, por otra parte la estimulación cognitiva optimiza las capacidades no afectadas por la enfermedad de cada persona mayor y hace más lento el proceso del deterioro en las áreas cognitivas que están afectadas debido a sus patologías mentales o estados propios de su transcurrir vital en la vejez, pero que les permite afianzar sentimientos de satisfacción, recordando sus habilidades y así aumentar su autoestima.

P.M. Ana virginia Gómez
CC. 52235416

Actividad N°4

Se logra administrar refuerzo de vacunación contra la influencia y el COVID 19 a 47 personas mayores del centro Comunidad de Cuidado La Mesa, no se presentan eventos adversos ni secundarios con la administración de los biológicos.

P.M. Maria del Rosario Godoy
CC. 20104552

Actividad N°5

Mediante la actividad se favorece la movilidad articular y circulatoria. se Observa que la actividad es de agrado y se logra vincular en actividad a las personas del grupo 3.

P.M Juan Amado
CC. 17112011

Actividad N°6

Se da cumplimiento en la actividad, todos los días del mes de julio, sin presentarse novedades ni eventos adversos durante la ejecución, las personas mayores se mantienen en adecuadas condiciones de higiene y presentación personal

P.M Ana Josefa Castro
CC. 23774881

Fecha de evaluación del encuentro: 2, 4,5, 8, 9, 11, 15, 16, 22, 23, 25, 29 de julio de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Paula Trejo -Fisioterapeuta- Adriana Cárdenas -Psicóloga– Zenaida Rodriguez- Enfermera

MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS
COORDINADORA COMUNIDAD DE CUIDADO DE LA MESA

Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *vamos al Gym*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 2 -29 de julio de 2024
1



2



3.



4



5



6


9 jul. 2024 9:53:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
9 jul. 2024 9:54:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
9 jul. 2024 9:53:15 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
9 jul. 2024 9:52:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
9 jul. 2024 9:52:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

7


11 jul. 2024 9:58:02 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
11 jul. 2024 9:55:16 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
11 jul. 2024 9:55:12 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
11 jul. 2024 9:54:26 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

8


11 jul. 2024 11:17:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
11 jul. 2024 11:17:38 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
11 jul. 2024 11:17:27 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
11 jul. 2024 11:17:16 a. m.
La Mesa
11 jul. 2024 11:10:15 a. m.
La Mesa

9


15 jul. 2024 9:58:10 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 jul. 2024 9:58:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 jul. 2024 9:57:59 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 jul. 2024 9:43:13 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 jul. 2024 9:43:02 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 jul. 2024 9:42:48 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

10


16 jul. 2024 9:37:01 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 9:35:22 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 9:36:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 9:36:48 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 9:36:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

11


22 jul. 2024 10:21:08 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 jul. 2024 10:21:05 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 jul. 2024 10:13:14 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 jul. 2024 10:13:08 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 jul. 2024 10:12:59 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 jul. 2024 10:12:53 a. m.
La Mesa
Cundinamarca



12


23 jul. 2024 10:03:13 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 9:54:38 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 9:53:59 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

13


23 jul. 2024 9:58:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 10:54:40 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 10:54:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

14



15



16



17



Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Dejando huella*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*:3- 23 julio de 2024*

1



2





AREA: Fisioterapia - Psicologia
EJE: Cuidado Integral
LINEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y Mente
ACTIVIDAD N° 3: Entre Pensamientos y Movimientos
FECHAS: 2,9,16 y 23 de julio de 2024










16 jul. 2024 9:44:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 9:44:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 9:59:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 9:46:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 10:02:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


16 jul. 2024 10:50:22 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 11:04:01 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 11:03:40 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 10:52:41 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 jul. 2024 11:03:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


23 jul. 2024 9:57:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 9:57:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 10:08:38 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 10:10:30 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


23 jul. 2024 10:56:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 10:56:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 jul. 2024 11:0
23 jul. 2024 10:59:34 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

AREA: ENFERMERIA
EJE: Cuidado Integral
LINEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y Mente
ACTIVIDAD N° 4: Cuidando mi Salud
FECHAS 9 de julio de 2024



AREA: ENFERMERIA
EJE: Cuidado Integral
LINEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y Mente
ACTIVIDAD N° 5: QUERIENDOME UN POCO MAS.
FECHAS 3 de julio de 2024.



















AREA: ENFERMERIA
EJE: Cuidado Integral
LINEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y Mente
ACTIVIDAD N° 6: Actividades de autocuidado
FECHAS 1 AL 31 de julio de 2024









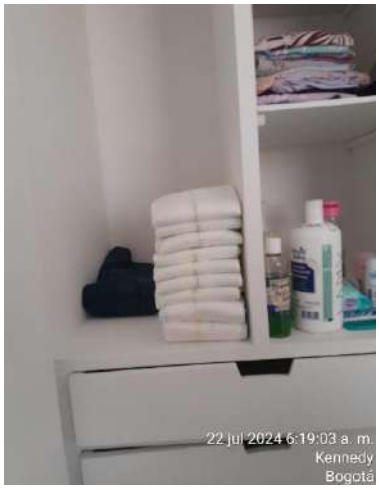

24 jul 2024 10:02:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
comunidad de cuidado la mesa


24 jul 2024 11:28:43 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
comunidad de cuidado la mesa


24 jul. 2024 10:43:40 a. m.


24 jul. 2024 10:44:15 a. m.


23 jul. 2024 11:52:24 a. m.
106° F
La Mesa
Cundinamarca
Altitud:990.2m
Velocidad:0.0km/h
Número de índice: 1022


22 jul 2024 6:19:03 a. m.
Kennedy
Bogotá


22 jul. 2024 8:01:23 a. m.


22 jul. 2024 8:50:39 a. m.


21 jul. 2024 9:02:32 a. m.
Número de índice: 467




19 jul. 2024 9:36:09 a. m.
130° SE
JG5G+MM


19 jul. 2024 9:13:25 a. m.
112° E
JG5G+MM
Altitud:975.3m
Velocidad:0.0km/h


19 jul. 2024 6:17:55 a. m.


18 jul. 2024 4:40:32 p. m.
182° S
Altitud:992.1m
Número de índice: 1014


15 jul 2024 4:22:31 p. m.
comunidad de cuidado la mesa


6:32 PM
Emilse Morales
Ayer, 7:09 p. m.
8 jul 2024 18:49:58
2537 Calle 8 La Mesa Cundinamarca


13 jul 2024 10:40:20
La Mesa Cundinamarca